



Chinesische Hähnchen-Sobanudel-Bowl

mit gebratenem Gemüse und Erdnüssen



20-30min



3-4 Personen

Mmh, es gibt knusprig paniertes Hühnchen auf einer würzig-pikanten Nudelpfanne aus leckeren Sobanudeln und viel frischem Gemüse. Geröstete Erdnüsse sind das knackige Schmankerl on top. Schnelle Feierabendküche mit Suchtpotenzial!

- 600g Sobanudeln ²
- 1 große Gurke
- 2 Karotten
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g Panko-Paniermehl ²
- 50g koreanische Chilipaste ^{2,4}
- 100ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ³
- 2 Päckchen Sriracha-Sauce

- 1 Ei ¹
- 6EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Energie 1163kcal, Fett 29.1g,
Kohlenhydrate 161.6g, Eiweiß 58.3g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. $\frac{2}{3}$ **der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut mit kaltem Wasser abspülen.



In einer großen Pfanne 6EL Pflanzenöl stark erhitzen, dann das **Fleisch** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldgelb ausbacken. Auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Pfanne auswischen.



Die **Gurke** längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und die **Gurke** schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und ebenfalls schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in hauchdünne Scheibchen schneiden.



Die **Gurken**, die **Karotten** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Mit 500ml Wasser ablöschen und die **Chilipaste** und die **Sojasauce** unterrühren. Noch ca. 1Min. köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und von beiden Seiten mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei mit 2EL Wasser verquirlen. Das **Fleisch** der Reihe nach in 6EL Mehl wenden, durch das Ei ziehen und abschließend im **Panko-Paniermehl** wenden. Die **Panade** leicht andrücken.



Die **Nudeln** auf tiefe Schalen oder Teller verteilen und das **Gemüse** darauf anrichten. Die **Sauce des Gemüses** auf dem **Gemüse** und den **Nudeln** verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden und auf das **Gemüse** legen. Mit den **Erdnüssen**, den **Lauchzwiebeln** und der **Sriracha-Sauce** garnieren und servieren.